

# Kaderbildung Wasserball

**Saison 2022/2023**

*Männliche und weibliche Jugend*



## Kaderbildung für die Saison 2022/2023

Die Kaderbildung Wasserball des Schwimmverbandes Nordrhein-Westfalen für die Saison 2022/2023 erfolgt nach den folgenden Kriterien.

Der Zeitraum der Kaderzugehörigkeit beginnt am 01. November 2022 und endet am 31. Oktober 2023.

### 1. Berufungsverfahren

Aufgrund der unter Punkt 2.1 erbrachten Leistungen im Jahr 2022 wird der Nominierungsausschuss den Wasserballkader männlich und weiblich durch den Fachwart berufen. Der Nominierungsausschuss für die männliche Jugend besteht aus drei Personen: Fachwart (Vorsitz), Landestrainer männlich, DSV-Schnittstellentrainer. Für die weibliche Jugend besteht den Nominierungsausschuss aus dem Fachwart (Vorsitz) und aus beiden Landestrainerinnen weiblich. Im Sinne des SV NRW können weitere Athleten durch den Nominierungsausschuss in den Kader berufen werden.

### 2. Kadervoraussetzungen

#### 2.1 – Kaderkriterien

Die Kaderkriterien teilen sich in vier Bereiche auf:

- Subjektive Kriterien
- Objektive Kriterien
- Trainingshäufigkeit
- Trainingsdatendokumentation (nur ab dem U14-Landeskader männlich)

Aus den Bereichen „Subjektive Kriterien“ und „Objektive Kriterien“ müssen die Athlet:innen entsprechende Leistungen vorweisen. Die Abforderung der Kriterien erfolgt in Rahmen der Leistungsdiagnostik einmal vor den Herbstferien und einmal vor den Sommerferien ([siehe Veranstaltungskalender](#)). Die Ergebnisse werden im Anschluss den zuständigen Vereinstrainern Trainern mit einer Auswertung geschickt.

Für die **subjektiven Kriterien** bekommen die Athlet:innen bei einer unterdurchschnittlichen Leistung 1 Punkt, bei einer durchschnittlichen Leistung 2 Punkte und bei einer überdurchschnittlichen Leistung 3 Punkte. Eine/Ein Athlet:in kann diese Punkte nur in den Bereichen Technik und Taktik erhalten. Beim Erreichen von 16 Punkten sind die Mindestvoraussetzungen der subjektiven Kriterien erfüllt. Die psychologischen Aspekte werden von jeder/jedem Athleten/Athletin erwartet.

Bei den **objektiven Kriterien** werden bei der Kadersichtung alle Tests aus den Kaderleistungen im Wasser und an Land vom Nominierungsausschuss ausgewählt. Die Erfüllung der objektiven Voraussetzungen für den Landeskader erfolgt bei dem erfolgreichen Absolvieren von allen Tests in der entsprechenden Altersklasse. Die Tests werden anhand vom Leistungsdiagnosekonzept des DSV durchgeführt und ausgewertet ([siehe HIER](#)).



Die Trainingshäufigkeit und die Trainingsdatendokumentation sind für die männlichen Athleten verpflichtend und Teil der Athletenvereinbarung. Für die weibliche Athletinnen gilt nur die Trainingshäufigkeit.

Jede Athletin/Jeder Athlet muss an 85% der angebotenen Stützpunkttrainings und/oder Kadermaßnahmen anwesend sein, um die Voraussetzung der **Trainingshäufigkeit** zu erfüllen. Die Einführung in die **Trainingsdatendokumentation** wird jährlich im November vom Landestrainer für die neue männliche Landeskaderathleten durchgeführt. Die Athleten müssen 90% aller Tage, um die Mindestvoraussetzungen zu erfüllen.

Die folgende Tabelle stellt die Aufteilung der Voraussetzungen dar:

	Subjektive Kriterien	Objektive Kriterien	Trainingshäufigkeit	Trainingsdatendokumentation (ab dem U14-Ladeskader)
Mindestvoraussetzung	16 Punkte	100%	85%	90%
Maximal	24 Punkte	100%	100%	100%

### 2.1.1 - Subjektive Kriterien

#### 1) Technik:

- **Balltechnik** (z.B. Technik bei der Annahme des Balles und beim Kraul mit dem Ball)
- **Wurftechnik** (z.B. Beherrschung von der Technik des Schlagwurfs und Druckwurfs)
- **Schwimmtechnik** (u.a. keine „kurze Arme“ beim Kraul)
- **Beinarbeit (Wassertreten)** (z.B. keine „Schere“ beim Wassertreten oder Brustbeine)

#### 2) Taktik:

- **Entscheidungen Treffen** (u.a. bestimmte Spieler anspielen können oder im Angriff die richtige Bewegung mit/ohne Ball ausführen zu können)
- **Positionierung** (z.B. in die Position gehen, in der man anspielbar ist)
- **Antizipation** (z.B. Gegnerstrategien antizipieren zu können, wenn diese angreifen)
- **Timing** (u.a. dem Mitspieler helfen, um einen Konter zu erleichtern oder dem Gegner den Ball abnehmen)

#### 3) Psyche:

Die folgenden Merkmale werden bei jeder Athletin/jedem Athleten erwartet:

- Eine außergewöhnliche Einstellung zum Training, gekennzeichnet durch hohe Disziplin, Initiative und das Bestreben, jede Trainingseinheit auf höchstem Qualitätsniveau durchzuführen.
- Persönlichkeitsmerkmale wie intrinsische Motivation, Hartnäckigkeit, Zielstrebigkeit, Entschlossenheit und Kreativität.
- Frühere Erwerbung von psychologischen Fähigkeiten wie mentale Stärke, emotionale Stabilität, Selbstregulation und Konzentrationsfähigkeit.

### 2.1.2. – Objektive Kriterien

Diese Kaderleistungen befinden sich in der **Tabelle 1** und **Tabelle 2** am Ende von diesem Dokument.

## 3. Kadersichtung

Die Kadersichtung für den U12-Landeskader männlich und für den U14-Landeskader weiblich erfolgt einmal jährlich vor den Herbstferien ([siehe Veranstaltungskalender](#)). Die älteren Spieler:innen können zum Stützpunkttraining von den Landestrainer:innen eingeladen werden, nachdem die Vereinstrainer:innen eine Anfrage zur Sichtung an den Landestrainer:innen zukommen lassen.

## 4. Leistungsentwicklung

Um den Kaderstatus im Folgejahr zu behalten, müssen die Athlet:innen die Kaderkriterien des Folgejahres erfüllen und zwar eine Leistungsentwicklung zeigen.

## 5. Kadermaßnahmen

Bei der Durchführung von Kadermaßnahmen gilt folgende Rangfolge der Prioritäten:

1. DSV-Maßnahmen vor SV NRW Maßnahmen
2. SV NRW Maßnahmen vor Bezirksmaßnahmen
3. Bezirksmaßnahmen vor Vereinsmaßnahmen

Mit der Annahme der Kaderberufung werden diese Prioritäten anerkannt. Die Bezirke können weitere Kader bilden, für die sie die Kriterien ausschließlich selbst festlegen. Die Berufung in einen Kader ergibt keinen Rechtsanspruch auf eine finanzielle oder sonstige Förderung.

**Tabelle 1.** Kaderleistungen im Wasser.

		U16-Landeskader		U14-Landeskader		U12-Landeskader	
		U16	U15	U14	U13	U12	U11
		2007	2008	2009	2010	2011	2012
<b>Schwimmgeschwindigkeit (Spezifisch)</b>	15 m Spurt (ohne Wand) [Min]	00:09,0	00:09,5	00:10,0	00:10,5	00:11,5	00:13,0
	25 Kraul mit dem Ball [Min]	00:14,5	00:15,5	00:17,0	00:18,5	00:20,5	00:24,0
<b>Schenelligkeits- ausdauer</b>	25 m Kraul [Min]	00:14,0	00:15,0	00:16,0	00:17,5	00:19,0	00:21,0
	50 m Kraul [Min]	00:29,5	00:30,0	00:33,5	00:37,0	00:42,0	00:50,0
<b>Ausdauer</b>	100 m Freistil [Min]	01:06,0	01:10,0	01:15,0	01:23,0	01:35,0	01:50,0
	400 m Freistil [Min]	05:20,0	05:40,0	06:00,0	-	-	-
	200 m Freistil [Min]	-	-	-	03:10,0	03:25,0	03:50,0
<b>Kraft-Ausdauer/Beine</b>	25 m Kraulbeine [Min]	00:25,0	00:26,0	00:27,0	00:28,0	00:30,0	00:40,0
	25 m Brustbeine [Min]	00:24,5	00:25,0	00:26,0	00:30,0	00:35,0	00:42,0
	25 m Wassertreten [Min]	00:27,0	00:28,0	00:30,0	00:32,0	00:34,5	00:37,0
	Wassertreten mit 10 kg Gewicht [Min]	00:05,0	-	-	-	-	-
	Wassertreten mit 5 kg Gewicht [Min]	-	00:25,0	00:15,0	00:10,0	00:03,0	-
	Wassertreten ohne Gewicht [Min]	-	-	-	-	-	01:00,0

**Tabelle 2. Kaderleistungen an Land**

		U16-Landeskader		U14-Landeskader		U12-Landeskader	
		U16	U15	U14	U13	U12	U11
		2007	2008	2009	2010	2011	2012
<b>Schnellkraftausdauer</b>	Sit-Ups [Wdh. in 40 s]	-	28	26	20	15	10
<b>Kraftausdauer</b>	Liegestütze [Wdh.]	-	25	20	15	10	5
	Rudern [Wdh.]	-	12	6	4	-	-
<b>Maximalkraft</b>	Handgriffkraft [kg] <sup>1</sup>	90	70	50	-	-	-
	Bankdrücken [kg]	60	-	-	-	-	-
	Bankziehen [kg]	60	-	-	-	-	-
	Kreuzherben [kg]	70	-	-	-	-	-
<b>Explosivkraft</b>	Counter-Movement-Jump [cm]	30	28	26	22	20	-
	Med. Ball stoßen (2kg) [cm] <sup>1</sup>	1600	1300	1000	800	500	-

<sup>1</sup> Es ist die Summe aus jeweils 1 Versuch mit jedem Arm.

Wdh. = Wiederholungen